



Juli 2018

Dette nyhedsbrev udgives for at give omgivelserne et indtryk af, hvad der rører sig i eliteafdelingen i FIF Hillerød Orientering. Kun sjældent har høsten af topresultater den skrevne presses interesse.

FIF Hillerød Orientering har, som sportsligt mål, til stadighed at have kvalificerede kandidater til et af verdens bedste orienteringslandshold. For at nå dette skal klubben have en ungdomsafdeling, der høster medaljer ved danske mesterskaber, bredt fordelt i alle aldersklasser.

Redaktion: Bo Simonsen &
bosimfif@gmail.com

leder	1
Sæsonplan	2
Nyt fra landsholdstræneren	3
Nyt om sponsorer	4
DM Nat	5
Løber	6
Status	7
Danish	8
Spring	9
Bagsidenj	10

FIF Hillerød Orientering Ungdoms og Eliteteam



Fodboldfeber har ramt lokalt og ved tv-skærmene - vi andre sportsgrene i Hillerød kan måske lære lidt her i stedet for at tælle på DM, EM og VM titler når vi måler vores succes og berettigelse

Egentlig går det jo ikke så skidt - ungdom skovler DM titler ind, eliten henter medaljer hjem fra EM og VM, og det går fint med rekrutteringen, vi har gennemført en stribe flotte løb med et dansk mesterskab i centrum og alligevel så knirker det her og der, og er vi mon nu på rette vej?

Vi i orienteringssporten er rigtig dygtige til at planlægge, organisere og følge reglerne efter bogen. Vores eliteudøvere skal følge minutløse træningsplaner, mest med egen træning, og så har vi et måske efterhånden teoretisk regelsæt om, at eliten skal møde ind til et antal fællestræning. Vi går til rigtig mange møder med forbundet, møder med Hillerød Kommune, med de prioriterede idrætsgrene og møder internt. En del møder ender måske som pligtmøder for os selv eller for de andre, der deltager og giver intet eller meget lidt udbytte

udover at være hyggelige. Vi får et kryds for at møde ind, eller de med den røde rettepen kan sætte et hak ved at vi overholdt reglerne og gjorde hvad vi skulle, men gav det mere sport, flere unge der ville sport længere tid eller mere udfoldelse til bredden? Jeg tror selv, at jeg kunne have stået over en lidt for stor del af de møder jeg har deltaget i, uden at vi havde fået mindre god sport, og så kunne tiden have været brugt mere konstruktivt.

Her kunne vi måske lære af Hillerød Fodbold, der smuttede indenfor mange kedelige møder med alle de andre sportsgrene - de gik efter bolden og tog direkte kontakt til lydhøre politikere da, de mente det var tid til at Hillerød fik 1. divisions stadion ligesom kommunerne omkring os. Det kan måske hjælpe de andre sportsgrene, ikke bare de "prioriterede idrætsgrene" som kommunen har valgt ud, fordi vi overholder en masse regler og aftaler, men mange sportsgrene. Har vi råd til fodboldstadi-

on er der givet også penge til megen anden sport og selv vi og andre ikke skal bruge monumentale stadions, ja så er det bare i gang med at tage dialogen direkte med vores politikere. Spring den tunge vej via sportens fælles organ HSI, som vi som sportsklubber og kommunen alligevel har udsultet for energi og økonomi (vi glimrede selv ved ikke at møde ved sidste stormøde), og vi kan gøre det samme i forhold til vores forbund. Det bliver sikkert lidt anarkistisk til en start, men der kommer ofte noget spændende ud af at ruske lidt op i det hele. På den anden har vi dyp respekt for det arbejde der sker i badmintonklubben, gymnastikforeningen i Skævinge og alle de andre idrætsforeninger, så vi bliver nok ved med at følge de fleste af spillereglerne. Nu er det sommer og i orientering betyder det ferie med orientering rundt i Europa. God sommer.

bosim



Sommerens første internationale mesterskaber

Mens at sommervarmen brager ned i Danmark, har det gode vejr ikke indfundet sig i det sydøstlige Europa. Det hindrer dog ikke FIF's løbere i at stråle og mest Thomas Steinthal der er startet sommeren raid på guld ved EM i Ungarn med 3 EM guld.

Det er ingen rigtig overraskelse at Thomas skulle være med i kampen om guld ved EM i MTBO, men at Thomas skulle vinde på alle 3 individuelle distancer, Sprint, Lang og Mellem var mere end selv Thomas havde sat næsen op efter. Sprint distancen afgjorde Thomas tidligt i løbet og trak roligt fra konkurrenterne, og på den lange distance der blev afviklet i et mudderhelvede hvor mange led brud på materiellet, vandt Thomas helt suverænt.

Stafetten ved EM afvikles som Mix stafet med 2 herrer og 1 dame på holdet. Dette burde have passet Danmark godt og Thomas kom også først ind på første tur, men ikke klart nok foran nationerne der havde sat piger på første tur og da Camilla Søgaard så ud til at tabe tid på 2. tur og hendes bror Rasmus ikke formåede at lukke hullet fremad, blev det til en 6. plads - kunne have smagt af metal.

Mere om EM i næste nummer af elitenyt



Thomas før og efter vask - med guldglans

EM for ungdomsløbere som i skrivende stund løbes i Bulgarien har hele 3 FIF'ere på holdet—bedst klarede Siri Simonsen sig i klassen indtil 16 år med en 6. plads på lang distance.

Sprint på en gammel fæstning var indledningen for ungdomslandholdets EM og udfordringen var for de 3 landsholdsdebutanter noget større end sprint i gaderne i Hillerød. Siri slap bedst fra debuten med en godkendt 30. plads, mens at drengene var mere beskedne.

Dagen efter blev der i en muddertung og våd skov løbet konkurrence på lang distance. Drengene Lukas og Jacob havde deres udfordringer, mens at Siri holdt fast i sin plan. Helt hen til kort før mål havde Siri hånd om metal, men en fejl på en skræntpost kostede tid og kunne løbe i mål på en 6. plads omtrent et minut fra bronzemedaljen.



Siri efter målgang

Jacob, Siri og Lukas alle klar til EM



Stafetten på afslutningsdagen blev en nedtur for de danske løbere og der kom ingen diplompladser i hus, men mere erfaring til fremtidens internationale mesterskaber

Mere om EYOC i næste nummer

At være sponsor for orientering er et utraditionelt valg. Det er lettere at vælge 15 boldspillere i en sport, som alle kender. Orientererne gør det anderledes, og her skal værdien ligge. Til træning i by og skov fylder 70 løbere med samme dragt og logo i lokalmiljøet og til konkurrencer i orientering med 300-1000 deltagere er alle både tilskuere og atleter over en hel dag. Orientereren er vandt til selv at skulle skabe sine muligheder og med det kommer en sund bevidsthed om, at der følger en modydelse med enhver ydelse, inkl. sponsors bidrag. Vi tror på, vi giver fuld valuta for pengene!

Foto sponsor konkurrence

Sommeren over samler vores løbere fotos ind med dem selv og vores sponseres logoer mv. Jo flere af sponsorerne de får besøgt og jo bedre billederne er, jo større chance har de får at vinde et gavekort fra Løberen—her et udpluk af de første billeder



POUL SEJR NIELSEN
EL · VVS · Energiteknik



LØBEREN

NONAME



**DRACHMANN
ADVOKATER**

Dm Sprint Orientering

lørdag 26. maj i Hillerød Centrum

Perfekt afviklet dansk mesterskab i orientering i Hillerød centrum og lokal succes: FIF Hillerød Orientering er en flittig mesterskabsarrangør og i slutningen af maj blev der løbet mesterskab på sprintdisciplinen i centrum af byen med stævneplads på Posen. Klubbens unge løbere sørgede for lokal succes og flotte medaljer begge dage.

Stævneleder Lars Konradsen og chefbanelægger Mads K Larsen havde mødt en utrolig velvilje hos grundejere, butikker og Slotsarkaderne og dermed var scenen sat til orientering rundt i byens baggårde, gennem Slotsarkaderne og op og ned ad Slotsgade. Uden denne imødekommenhed fra byen og Hillerød Kommune, kunne det ikke lade sig gøre at arrangere et stort anlagt



Siri på vej i mål til guld i piger 16 år

dansk mesterskab, og byen såvel som FIF Hillerød Orientering fik stor ros for arrangementet.

Lørdag sen eftermiddag blev der løbet individuelt løb og Sigr

Staugaard, Piger 14år og Siri Simonsen, Piger 16 år, hentede begge suveræne sejre, mens det blev til meget godkendte bronzemedaljer i juniorrækken til henholdsvis Malthe Poulsen og Annika Simonsen, og det samme til Vigga Graf i piger 16 år. I kvindernes eliteklasse blev det til en flot comeback til Nicoline Klysnér med en 4. plads, hvor Nicoline fulgte det danske VM hold helt til dørs.



Nicoline og søster Cecilie i snak med dagens pressemand Lars Simonsen, der løbende lagde opdateringer og interviews op på Facebook—se det hele under DM Sprint 2018

Dm sprint skulle egentlig have været præsentation af FIF's verdensmester Cecilie Klysnér på favoritdisciplinen i kamp mod verdens bedste sprintorienterer Maja Alm. 4 dage før konkurrencen trak Cecilie sig med en let skade som hun havde fået med sig hjem fra EM i Schweiz. Dagen før DM trak Maja Alm sig så efter et let vrik i foden i ugen op til DM og dermed var den interne danske dyst udsat til VM



Nicoline i mål til en flot 4. plads i kvinder elite



Sejrsskamlén i klasserne indtil 16 år med Siri Simonsen med guld og Vigga Frederiksen på bronzepladsen

Dm Sprint Stafet Orientering

søndag 27. maj i Hillerød Centrum

Sigrid og Siri i D16

Sprint stafet er måske mest stressende orienteringsdisciplin. Konstant presset af konkurrenter, kontroller der står tæt og forskellige ruter hos konkurrenterne betyder mange fejl - FIF's 1. hold bestod testen og lykkedes med topløb og medaljer. I eliterækken havde FIF afbud fra klubbens verdensstjerne Cecilie Klysner, men heldigvis har hun en søster der løber næsten lige så stærkt. Holdet med Annika Simonsen, Malthe Poulsen, Jeppe Ruud og Nicoline Klysner på ankeretapen løb en sikker sølvmedalje hjem og da klubbens U16 hold vandt guld i suveræn stil, blev det en absolut godkendt høst af DM medaljer denne weekend.



FIF's hold på vej i mål - det er tradition i orientering at sidstetursløberen, her Nicoline, følges af holdkammeraterne i mål. Her FIF på vej ind til sølv.

Udover sportslig succes i form af medaljer og successtævne blev det også til comeback til flere løbere efter skadepause, og skader hos klubbens eliteløbere, specielt pigerne har der været lidt for mange af. Nikoline Splittorff og Camilla Larsen var igen tilbage i juniorrækken og fik begge placering i top 10, Mathilde Poulsen vendte tilbage i D16 og Nicoline Klysner i eliterækken.



Sprint stafet holdet består af 2 kvinder og 2 mænd—i eliterækkerne startes der altid med en kvinde og slutes med en kvinde af de 4. stafetture. Hos ungdom er startfølgen valgfri og FIF havde i modsætning til de fleste andre hold valgt at sætte piger på 1. tur og sidste tur. Det viste sig at lønne sig her i U16 klassen hvor Siri Simonsen og Vigga Graf ses ved starten på 1. tur mellem drengene fra de andre hold - FIF holdet med Siri Simonsen, Gustav Holmberg, Lukas Hemmingsen og Sigrid Staugaard vandt guld.



Orienteringsløbernes stadion er orienteringskortet. Mads K Larsen, klubbens prof sprint korttegner, har brugt over 100 timer på konstruktionen på at skabe det bedst mulige kort for verdensklasseatleter og bredde. I ugerne efter konkurrencen er kortet så igen rettet, da rigtig mange private havde åbnet deres arealer for stævnet. De er nu "lukket" igen og kortet kan bruges til træning. Hillerød Kommune støttede etableringen af vores stadion, og allerede den følgende weekend fik gæster ved byfesten glæde af kortet

Team pep talk og forberedelse:

Før enhver stafet er der i FIF fælles gennemgang af dagens mål, gennemgang af stævnepladsen, således at mindst muligt er overladt til tilfældigheder. Specielt til sprint stafet er dette nødvendigt, da hele konkurrencen er præget af stress og rigtig mange hold plejer at blive diskvalificeret fordi de ikke får besøgt de rigtige kontroller eller får passeret områder, hvor der ikke må løbes. Desværre var det heller ikke nok denne gang og hele 3 fif hold blev diskvalificeret hvor de 2 lå til medalje—der er plads til forbedring!



Hvorfor er det nu at danske løbere, herunder elite fra Hillerød, også stiller til start for en svensk klub?:

Selv om Danmark og FIF er utrolig dygtige til at udvikle verdensklasse atleter, og selv om vi i Hillerød har et af de bedste miljøer for at dygtiggøre sig i orientering, er der elementer som danske klubber aldrig får som kan findes i Sverige, Norge, Finland og Schweiz, hvor sporten har mange flere udøvere. I nabolandet Sverige kan klubberne tilbyde meget brede elitetilbud. I Sverige kræver det top præstation for at være med blandt de 100 bedste ved Swedish League og ved SM—svenske Mesterskaber. Derfor går turen ofte mod øst og nord for orienteringsløberne fra Hillerød.

Swedish league—verdens stærkeste liga i o-løb gav samlet sejr til Annika fra FIF

Den svenske eliteserie var i det kolde forår meget truet af sne og frost, men da åbningsløbene foregik i Skåne, kom eliten alligevel i skoven og en håndfuld fi'ere var med i kampen om de gode placeringer.

Ved den første afdeling, hvor der blev løbet sprint, hentede Malte Hemmingen en godkendt 9. plads og Annika Simonsen fik lagt grundstenen til den samlede sejr med en 4. plads.

Samme weekend hentede Annika yderligere en 4. plads og en 10. plads. En uge senere var scenen flyttet til Jönköping, hvor de svenske mesterskaber i natorientering indgik. Med en sejr her var Annika klar til at gå i skoven i jagtstarten som 2. løber med mulighed for at være med i kampen om den samlede sejr og den store præmiecheck. Løbet blev hurtigt til en kamp mellem 3 løbere, der fik distance-resten af feltet og helt ind til kort før sidste kontrol så det ud til at blive en hæderlig 2. plads, men med en fantastisk finish fik Annika presset sig foran konkurrenterne og kunne med armene over hovedet fejre karrierens hidtil største resultat. Dermed blev Annika den første dansker som vandt den svenske liga samlet.



Annika Simonsen vinder svensk mesterskab:

2 danske løbere, Ida Øbro, Tisvilde Hegn OK og Annika Simonsen, FIF, valgte i år at droppe dansk mesterskab i Ultra Lang orientering for i stedet at prøve kræfter med den stærke svenske elite. Det blev til guld til begge danske piger.

De svenske mesterskaber i natorientering blev i år afviklet ved Jönköping og bød på rigtig vildmarksterræn og dermed så fjernt fra dansk orientering som man kan komme. Det hindrede dog ikke Annika i at levere et pragtløb næsten uden fejl, og selv i Sverige rækker det meget langt og det blev til slut kronet med guld foran den svenske klubkammerat Isa Envall.



DM Ultra Lang Orientering, Jægerspris



Sigrid Staugaard med suveræn sejr i piger 14 år

I fravær af FIF's seniorelite og juniorelite, der alle havde valgt at se bort fra den hårde ultra lang distance, var ansvaret for medaljer til klubben lagt i hænderne på ungdomsafdelingen - det blev til guld til Siri Simonsen, Sigrid Staugaard og Gustav Hemmingsen.

FIF havde 3 forhåndsfavoritter i ungdomsklasserne og de lykkedes alle til fulde på orienteringsløbernes marathondistance. Ultra Lang er kendetegnet ved meget lange afstande mellem hver kontrol og således kommer ruteplanlægning, udholdenhed og løbstalent mere i centrum, end på de andre distancer. Der løbes ikke internationale mesterskaber på distancen og derfor prioriterer færre og færre eliteløbere dette mesterskab.

DM MTBO - mere guld til Thomas

I starten af juni kørte den danske MTBO elite mesterskaber i skovene omkring Viborg - værtsbyen for VM 2019 i MTBO.

Thomas Steinthal havde valgt at rykke op i seniorrækken for at få konkurrence, da han er ganske suveræn i juniorrækken. Det ændrede dog ikke ved at Thomas hentede 2 guldmedaljer i seniorrækken på henholdsvis mellem og lang distance.

I dame juniorklassen havde FIF 2 ryttere til start og begge høstede dobbelt metal. Nikoline Splittorff, der dette år bruger MTBO som genoptræning til fodorientering, fik sølv på lang distance og kneb guldmedaljen på mellem distance foran klubkammeraten Sara Brinch, der hentede bronze på mellem distance. Weekenden var dermed en perfekt opladning til sommerens mesterskaber og ikke mindst til næste års VM på hjemmebane.



EM gav sølv til Danmark og Cecilie Klysner

EM Stafet på skovdistancen blev uhyre spændende. Cecilie førte på første tur Danmark sikkert rundt, og det samme gjorde Ida Bobach på anden tur og det var så lagt i hænderne på Maja Alm at sikre medaljen. Maja løb et suverænt løb og hentede hold efter hold ind og var endda tæt på sølv, men glæden var stor over den sikrede bronzemedalje. Et skår i glæden var det dog at Ida Bobach, netop vendt tilbage efter lang tids skade, igen gik i stykker.

Danmark har de sidste år været en næsten sikker medaljeholdning når der skulle mesterskab på sprintdistancerne. Ved EM glippede det og Cecilie havde på favoritdistancerne et alt andet end vellykket mesterskab. I det individuelle løb kostede flere små fejl og en manglende topspeed den vanlige topplacering og på stafetten, hvor ellers sikre Cecilie startede for Danmark, fik hun ved et kryds på banen set fejl og tidtabet hentede hverken Cecilie eller det danske hold bagefter og det blev blot til en 7.plads



Maja Alm, Ida Bobach og Cecilie Klysner - vild jubel efter at bronzemedaljen kom i hus

Sjællandsmesterskaber i orientering

Side 8

I næsten 30 graders varme i en vindstille St Dyrehave var hvad der ventede orienteringsløberne, da der blev løbet sjællandske mesterskaber i orientering i skoven syd for Hillerød.

FIF Hillerød var for 6. gang på bare 5 uger arrangør for et større løb, men kunne alligevel krone en god weekend med hele 11 sjællandsmesterskaber til klubbens elite og ungdomsafdeling.

FIF's juniordrenge med Malte Hemmingsen, Jacon Steinthal og Malthe Poulsen på vej i mål til guld



Lørdag blev mesterskabet i stafet afgjort og FIF's unge landsholdsløbere leverede og det blev til en suveræn sejr til FIF i kvindernes eliteklasse med Annika Simonsen, Noline Klysner og Camilla Larsen. Specielt var det glædeligt at Camilla Larsen var tilbage på holdet efter næsten 4 år med alvorlige skadeproblemer. Klubbens juniorherrehold vandt ligeledes en suveræn sejr i juniorklassen med Malthe Poulsen, Jacob Steinthal og Malte Poulsen på holdet. Pige klassen indtil 16 år gav også guld til FIF med Siri Simonsen, Ebba Frederiksen og Sigrid Staugaard på holdet, og FIF's 2. hold tog bronzen hjem. Det blev endvidere til bronze i klasserne drenge 16år, drenge 12 år og kombinationsklassen HD43.

Søndag hentede 3 FIF piger weekendens 2. guldmedalje, da Annika Simonsen, Juniorelite, Siri Simonsen, piger 16 år og Sigrid Staugaard alle vandt deres klasser suverænt. FIF drenge fulgte denne dag pigernes gode eksempel og sikrede 5 sejre til FIF, og specielt i drengenes klasse indtil 10 år var FIF suveræne med de 5 første på pallen. Det ser ud til at fremtidens stjerner er godt på vej.

Sm Guld

D20 : Annika Simonsen
D16 : Siri Simonsen
D14 : Sigrid Staugaard
H16B : Christian Birch
H14B : Axel Hendel Aaen
H12B : Marius M Nyborg
H10 : Malte Cook Simonsen

Sølv til

D 20 : Nevena Simeonova
H18 : Malthe Poulsen
H10 : Niclas Cook Simonsen

Bronze

D14 : Ebba Graf Frederiksen
H18 : Jacob Steinthal
H10 : Magne Funder Skovlyst

Sjællandske mestre med fede solbriller fra

noname



Sommerens mesterskaber



Junior VM afvikles i juli i Ungarn. FIF har 3 stærke løbere på holdet, Annika Simonsen, Malthe Poulsen og Malthe Hemmingsen.

Det unge danske hold skal først toppe 2019 på hjemmebane, men specielt de unge danske kvinder har chance for medaljer i stafet. Alle 3 fif'er har en mulighed for top 10 placeringer.



VM i orientering afvikles i august nær Riga i Letland.

Cecilie Klysner er alene om at repræsentere FIF på det danske landshold. Cecilie har de 2 foregående år vundet VM sølv og guld og er igen udtaget til "guld" holdet. Cecilie har på de individuelle distancer nærmet sig medalje mere og mere og kan på en god dag nå top 6. Cecilie er også med på det danske kvinde stafethold, der vandt sølv ved EM tidligere i år. De danske forventninger står og falder i øvrigt rigtig meget på at verdens bedste, Maja Alm får et godt VM.



World MTBO Championships 2018

Junior World MTBO Championships
European Youth MTBO Championships
MTB Orienteering World Cup, Round 2

August 5 - 13, 2018 | Waldviertel, Austria

VM MTBO afholdes i 2018 i Østrig. Thomas Steinthal er naturligvis på holdet igen og skal afsted for at forsvare sidste års store medaljehøst og med et godt afsæt fra EM, er Thomas storfavorit på alle individuelle distancer. Glædeligt er det at FIF fik udtaget 2 piger, Nikoline Splittorff og Sara Brinch, men Nikoline har dog meldt afbud.

FIF Hillerød Orientering

Formand:

Bo Simonsen

Sandviggårdsvej 10

3400 Hillerød

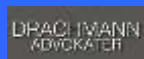
formand@fiforientering.dk

48 22 18 15 / 22 20 73 85

Bank:

Spar Nord Bank

9213-4560075893



Torsdag aften's løbeskole i Slotsparken med Annika som instruktør

fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

Sket siden sidst:

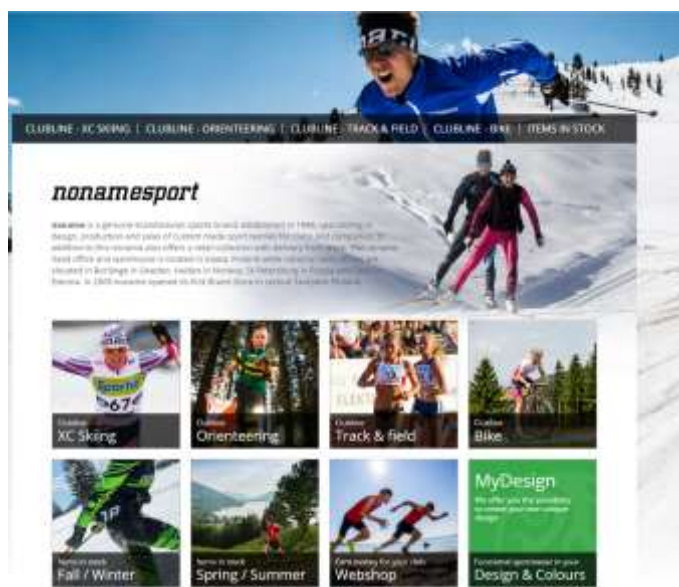
Er du nysgerrig på hvad der sker i orientering og vil du se hvorledes det ser ud til konkurrencer, så besøg klubbens facebook side hvor der ligger mange små videoer med live opdateringer.

7 fif'er deltog i årets 10 Mila , sveriges største stafet med 10.000 deltagere sydøst fra Stockholm for deres internationale klubber - bedst gik det for Siri Simonsen der endte på 14 pladsen i ungdomsklassen på svenske IKHP's 2. hold

4 fif'er deltog i verdens største orienteringsstafet Jukola i Finland. De 4 fandt vej mellem 21.000 andre løbere og hele 50.000 tilskuere, og hurtigst gik det for Annika Simonsen der blev nummer 49 med svenske IKHP

Ved Skovcup - de yngstes forårsfinale, fik klubben rigtig mange debutanter ud til konkurrence, men lige lidt hjælp det, da flere af de sikre kort havde en off day og det blev derfor til en 3. plads blandt de nordsjællandske klubber

FIF har sine løbere spredt for alle vinde sommeren over og der er fif'ere på startstregen ved ikke mindre end 15 forskellige konkurrencer rundt i Europa. Derfor er der i 6 uger meget fred omkring klubhuset, men i 2. uge af august går det løs igen, og allerede i august er der danske mesterskaber på mellem distance og i september følger så mesterskaber på lang og stafet.



Lækkert sportsudstyr fra vores sponsor noname

nonamesport.com

Når du opretter dig på webshoppem, skal du bruge FIF's kuponkode **14003** og holder dig på den engelske side,. Du køber masser af lækkert og topmoderne sportsudstyr—udvalget øges dag for dag. Bruger du FIF's kuponkode ,får klubben 30% af salgsprisen. Har du brug for hjælp så kontakt bosimfif@gmail.com